

صلى الله عليه وسلم

فهرست

۳	مقدمه
۵	شوید
۶	دارچین
۷	زنیان
۸	آویشن
۹	میخک
۱۰	پونه
۱۱	کاسنی
۱۲	بابونه
۱۳	زنجبیل
۱۴	رازیانه

مقدمه

آناتومی دستگاه گوارش که به بخش کلی دهان تا مقعد گفته می‌شود، شامل لوله توفالی گوارشی بلند و پیچ‌خورده حدود هفت متر است. این لوله از دهان، حلق، مری، معده، روده کوچک، روده بزرگ و راست‌روده تشکیل می‌شود. از طرفی غدد گوارشی مانند غده‌های بزاقی، غده‌های دیواره معده و روده، لوزالمعده و کبد از جزای اصلی آناتومی گوارش به‌شمار می‌آیند. دستگاه گوارش دارای باکتری‌های مفیدی است که علاوه بر کمک به اعصاب، هورمون‌های عصبی و گردش خون باعث هضم غذا می‌شوند. این باکتری‌ها به همراه اجزای دستگاه گوارش و گردش خون، غذا و مایعاتی که هر روز می‌خوریم و می‌نوشیم را هضم می‌کنند.

موارد اثر گذار بر آناتومی گوارش عبارتند از:

- یبوست

یبوست یا فشکی مزاج عارضه‌ای در دستگاه گوارش است که بر اثر آن، مواد دفعی در روده بزرگ سفت می‌شوند و دفع آن‌ها با درد و سختی همراه می‌شود

- زخم‌ها

آسیب به مفاط معده یا روده کوچک است. این عارضه زمانی ایجاد می‌شود که مفاط محافظت‌کننده درون معده، بی‌اثر شود. معده برای کمک به هضم غذا و برای مقابله در برابر میکروب‌ها اسید قوی تولید می‌کند. اگر مفاط عملکرد طبیعی خود را از دست بدهد، اسید معده به بافت معده آسیب می‌رساند و منجر به زخم معده خواهد شد

- اسهال

وضعیتی است که در آن فرد بیمار دست‌کم سه بار در روز دفع مدفوع روان یا مایع (با قوام شل) دارد. این حالت می‌تواند چند روز به طول بینجامد و موجب کم‌آبی بدن می‌شود که در پی از دست دادن مایعات رخ می‌دهد

- هموروئید

واسیر به انگلیسی **hemorrhoid** یا هموروئید یکی از بیماری‌های دستگاه گوارش است که باعث ایجاد زائره در قسمت فروبی مقعد می‌شود. در بواسیر وریدهای ناحیه تفتانی راست‌روده و مقعد متورم و بزرگ می‌شود و کشیدگی دیواره این عروق باعث تحریک می‌شود

- سوزش سردل

وزش معده یا سوزش سردل یک احساس درد و سوزش در ناحیه قفسه سینه است که ممکن است به گردن و گلو نیز سرایت کند. این شرایط می‌تواند ناشی از مشکلات گوارشی مختلف نظیر رفلاکس معده، ورم معده و یا حتی یکی از مشکلات دوره بارداری باشد. زمانی که سوزش سردل را تجربه می‌کنید، طعم تلخ در دهان یا طعم ترش در پشت گلو را احساس خواهید کرد

- سنگهای صفراوی

سنگ‌های صفراوی یا سنگ کیسه صفرا سنگ‌های کوچکی هستند که معمولاً از کلسترول ساخته شده و در کیسه صفرا تشکیل می‌شوند. این سنگ از نوع کلسیم کربنات بوده که به صورت یک کریستال کوچک شکل می‌گیرد.

- (آنفلوآنزای معده) gastroenteritis/کاستروانتریت

کاستروانتریت یک بیماری ویروسی است که به اصطلاح آنفلوآنزای معده نامیده می‌شود. این بیماری معمولاً باعث اسهال آبکی، درد شکم و استفراغ می‌شود. همچنین ممکن است علائم شبیه آنفلوآنزا، از جمله تب و لرز داشته باشد که معمولاً بعد از یک روز برطرف می‌شود.

و برخی از گیاهان دارویی به درمان این نوع بیماری‌ها می‌پردازد مثل: شویدر، زنبیل، کاسنی، دارچین و.....



شوید

نام فارسی: شوید

نام علمی:

Anethum graveolens dhi

نام تیره: پتریان

نام محلی: شور یا شبت

نام عربی: شبت

قسمت های مورد استفاده: بذر، پیکر، رویش

طبع: گرم و خشک

عمده ترین ترکیبات بادکننده اسانس شوید که شامل کارون، لیمونن و آلفا فلاندرن، قادر به کاهش موثر احتباس گاز در روده هستند. اینها اجزاء نه تنها به حذف گاز روده کمک می کنند، بلکه از تشکیل بیشتر گاز نیز جلوگیری می کنند. علاوه بر این، آنها حرکت گاز را در قسمت انتهایی روده با شل کردن روده تسهیل می کنند. عضلات صاف پندین مطالعه نشان داده اند که ترکیبات فلاونوئیدی شوید ممکن است. مسئول اثرات ضد اسپاسم آن است.^(۱)

1. Nasrin Fazela , Akbar Pejhana , Mohsen Taghizadehb, † ,Yaser Tabarraeia , Nasrin Sharifib,/ The Anethum graveolens L's (Dill) essential oil affects the intensity of abdominal flatulence after cesarean section: A randomized, double-blind placebo-controlled trial/Journal Of HERBAL MEDICINE

دارچین

نام فارسی: دارچین

نام علمی: *Cinnamomum verum*

نام تیره: برگ بوئیان

نام محلی: سلیبه

نام عربی: غرغه

قسمت های مورد استفاده: پوسته ضمیم بیرونی تنه

در قته

طبع: گرم و خشک



دارچین حاوی ارتو متوکسی سینامالدهید و اوژنول (فاصلیت است و باعث تحریک اشتها و رفع مشکلات گوارشی می شود و کمک کننده برای هضم غذا، اثر مضرکی بر معده و اسید معده دارد. دارچین هضم غذا را کارآمدتر و موثرتر می کند و گاز معده، یبوست، نفخ، گرفتگی و ناراحتی معده را کاهش می دهد. همچنین مصرف منظم دارچین می تواند از التهاب روده ناشی از IBS و سایر بیماری ها جلوگیری کند. برای کسانی که از بیماری دیس پیسی (سیری زودرس، درد سر دل، احساس سوزش سر دل و احساس پری بعد از غذا خوردن به عنوان علائم دیس پیسی یا سوءهاضمه در نظر گرفته می شود. از جمله دلایل دیس پیسی یا سوءهاضمه می توان به این موارد اشاره کرد: فلاکس یا همان برگشت اسید، گاسترید یا همان ورم معده، زخم های گوارشی و نهایتاً تومورهای گوارشی هستند.)

هلیکو باکتری پیلوری (هلیکوباکتر پیلوری نوعی باکتری است که می تواند باعث ایجاد عفونت در معده و اثنی عشر شود. این باکتری می تواند باعث ایجاد مشکلات و بیماری های گوارشی مانند زخم معده، عفونت معده، ورم معده و در موارد شدید حتی سرطان معده شود. این بیماری علائمی مانند درد و سوزش معده، نفخ، تهوع و استفراغ دارد.) از روده جدا شده و روده را پاکسازی کند و باعث درمان این بیماری شود.^(۲)

زنیان

نام فارسی: زنیان

نام علمی: *Trachyspermum*

نام تیره: تیره پتریان

نام محلی: آجغون

نام عربی: تانفواه

قسمت های مورد استفاده: میوه یا همان بزر

طبع: گرم و خشک



دانه های زنیان حاوی ترکیبی به نام تیمول هستند. تیمول اسید معده، اکاهش می دهد و فرآیند هضم غذا را تسریع می کند. زنیان از برگشت اسید معده به مری (رفلاکس اسید معده) و همچنین ایجاد نفخ و سوء هاضمه جلوگیری می کند.^(۳)

آویشن

نام فارسی: آویشن

نام علمی: *Thymus vulgaris L.*

نام تیره: Lamiaceae

نام محلی: مرزنبوش

نام عربی: صغتر الممیر

قسمت های مورد استفاده: سرشاخه های آن و برگ

خشک شده

طبع: گرم و خشک



نقش محافظتی کارواکربول و تیمول در دستگاه گوارش میشود و همچنین با ترشح هیستامین مانع از دردهای گوارشی میشود.

(۴)

4. by Matteo Micucci 1,†ORCID,Michele Protti 2,†ORCID,Rita Aldini 1,Maria Frosini 3ORCID,Ivan Corazza 4ORCID,Carla Marzetti 5,Laura Beatrice Mattioli 1,Gabriella Tocci 5,Alberto Chiarini 1,6,Laura Mercolini 2,*ORCID andRoberta Budriesi/ *Thymus vulgaris L.* Essential Oil Solid Formulation: Chemical Profile and Spasmolytic and Antimicrobial Effects/ biomolecules

میخک

نام فارسی: میخک

نام علمی: *Syzygium aromaticum*

نام تیره: Caryophyllaceae

نام محلی: قرزفل

نام عربی: قرنفل

قسمت های مورد استفاده: ساقه، برگ، گل

طبع: گرم و خشک



ماده موثره ای به نام اوژنول (Eugenol) در میخک وجود دارد. این عنصر آنتی آکسیدان قوی است که خاصیت ضد درد دارد و برای درمان درد معده بسیار مفید است. همچنین، اوژنول به رفع سوزش معده (سر دل) کمک می کند. برای کاهش درد معده است. میخک ترشحات معده را زیاد می کند و منجر به کاهش گاز آن می شود. همچنین در افرادی که اسهال و استفراغ دارند استفاده از میخک بیماری را رفع می کند. (۴)

4. by Gaber El-Saber Batiha 1,2,* ,†, Luay M. Alkazmi 3, Lamiaa G. Wasef 1, Amany Magdy Beshbishy 2,†, Eman H. Nadwa 4,5, ORCID and Eman K. Rashwan 6,7/ *Syzygium aromaticum* L. (Myrtaceae): Traditional Uses, Bioactive Chemical Constituents, Pharmacological and Toxicological Activities/ Biomolecules

پونه

نام فارسی: پونه

نام علمی: *Mentha pulegium*

نام تیره: LAMIACEAE

نام محلی: کوت کوتی

نام عربی: فلیما

قسمت های مورد استفاده: انزرام ای هوایی

طبع: گرم و خشک



پونه به دلیل اینکه جزو خانواده نعنائیان است در ترکیبات شیمیایی مورد ماده موثری به نام منتول، اسمیک (نوعی منتول است) وجود دارد که به درمان درد معده، نفخ معده، گرم معده، نفخ معده و ترش کردن معده کمک می کند. پونه کوهی سرشار از فیبر است و به کمک این فیبر موجود در خود به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می کند. دم کرده پونه کوهی برای درمان اختلالات روده و درمان اسهال بسیار مفید است.^(۵)

۵. نخستین همایش گیاهان دارویی، معطر و ادویه ای دانشگاه گنبدکاووس - ۱ / اردیبهشت / ۱۳۹۵

حجت اقبال "، امید مودن زاده خیابوی و شهاب L. *Menthe longifolia*. مروری بر خواص درمانی و فیتوشیمیایی گیاه دارویی پونه بهلولی



کاسنی

نام فارسی: کاسنی

نام علمی: *Cichorium intybus*:

نام تیره: Asteraceae:

نام محلی: شکوریه

نام عربی: هندرباء

قسمت های مورد استفاده: برگ، گل، ریشه

طبع: سرد و تر

کاسنی یک ماده عالی برای سلامت دستگاه گوارش است؛ چون حاوی اینولین بوده که می تواند به عنوان یک پروبیوتیک قوی عمل کند. پروبیوتیک ها دسته ای از باکتری ها هستند که به جای اثرات منفی و بیماری، برای میزبان فواید زیادی دارند. نتایج تحقیقات منتشر شده در این زمینه نشان می دهد که اینولین برای مبارزه با گروهی از مشکلات گوارشی مثل رفلاکس اسید معده، سوء هاضمه و سوزش سر دل کاربرد دارد. اثربشی اینولین به این دلیل است که به طور فعال، اسپریته سیستم های بدن را کاهش می دهد. به همین دلیل کاسنی نقش حیاتی در تسهیل گوارش دارد.^(۷۶)

6. ANGELA L. BONNEMA, MS; LORE W. KOLBERG, MS, RD; WILLIAM THOMAS, PhD; JOANNE L. SLAVIN, PhD, RD/Gastrointestinal Tolerance of Chicory Inulin Products/ eat American Dietetic right. Original Research Association

7. Antje Micka, Anne Siepelmeyer, Anja Holz, Stephan Theis & Christiane Schön/ Effect of consumption of chicory inulin on bowel function in healthy subjects with constipation: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial/ International Journal of Food Sciences and Nutrition

بابونه

نام فارسی: بابونه

نام علمی: *Chamaemelum nobile*

نام تیره: Asteraceae

نام محلی: بابینه

نام عربی: البابونج

قسمت های مورد استفاده: گل

طبع: گرم و خشک



بابونه حاوی ترکیبات آزولن و ترکیب آنتی اسپاسمودیک آوورین است که باعث کاهش اسپاسم، گرفتگی، یبوست، و سایر دردهای معده می شود. بابونه که به عنوان ملین کوارشی قدرتمندی شناخته می شود، می تواند برای درمان اختلالات کوارشی کوناگونی از جمله نفخ، علائم رفلکس اسید، سو هاضمه، اسهال، بی اشتها، بیماری سفر، حالت تهوع، و استفراغ به کار رود. عصاره ی بابونه می تواند به کوتاه شدن دوره ی ابتلا به اسهال و کولیک در کودکان، و همچنین تسکین علائم مربوط به این وضعیت نظیر درد و اضطراب کمک کند. (۸)

8.Jalal Bayati Zadeh¹ and Nasroallah Moradi Kor^{*2} , Zahra Moradi Kor³/ Chamomile (*Matricaria recutita*) As a Valuable Medicinal Plant/ International journal of Advanced Biological and Biomedical Research/ Volume 2, Issue 3, 2014: 823-829

زنجبیل

نام فارسی: زنجبیل

نام علمی: *Zingiber officinale*

نام تیره: Zingiberaceae

نام محلی: -

نام عربی: البیبل

قسمت های مورد استفاده: ریزوم

طبع: گرمی



بینبرول (علت بو و طعم زنجبیل بفاطر وجود این ماده موثره است) ماده موثره موجود در زنجبیل برای رفع مشکلات روده ای میشود. چرا که زنجبیل مشکلات شکمی و روده ای را با جلوگیری از رشد هلیکوباکتریلوری و از طریق کاهش ترشح اسید معده کاهش می دهد. زنجبیل برای معده فواص خوردن زنجبیل ناشتا موجب کاهش مشکلات گوارشی می شود. زیرا زنجبیل حاوی فیتیر است و مواد مغزی آن موجب بهبود حرکات روده و کاهش اسید معده و حتی کاهش یبوست می شود.^(۹)

9. Ginger in gastrointestinal disorders: A systematic review of clinical trials Mehrnaz Nikkhah Bodagh1
| Iradj Maleki2 | Azita Hekmatdoost3/ WILEY Food Science & Nutrition

رازیانه

نام فارسی: رازیانه

نام علمی: *Foeniculum vulgare*

نام تیره: Apiaceae

نام محلی: باریان

نام عربی: رازیانج

قسمت های مورد استفاده: بزره، برگ و ریشه

طبع: گرم و خشک



مهم ترین ماده موثره موجود در رازیانه آنتول هست که باعث درمان

ناراحتی های گوارشی میشود. رازیانه به دلیل خواص شوامی انتی آکسیدانی و ضد نفخ اسید آسپارتیک موجود در آن، به عنوان یک ضد نفخ بسیار محبوب عمل می کند. عصاره آن را بسیاری از نوزادان گرفته تا افراد مسن می توانند به عنوان راهی برای کاهش نفخ و دفع گاز اضافی معده استفاده کنند. (۱۰)

10. Baiyang Chen, MDa , Yukun He, MDa , Yusha Xiao, MDa , Deliang Guo, MDa , Pengpeng Liu, MDa , Yueming He, MDa , Quan Sun, MDa , Ping Jiang, MDa , Zhisu Liu, MDa , Quanyan Liu, MDb, / Heated fennel therapy promotes the recovery of gastrointestinal function in patients after complex abdominal surgery: A single-center prospective randomized controlled trial in China/ Surgery /journal Elsevier.

11. <https://www.drberg.com/blog/fennel-seeds-for-stomach-bloating-and-cramping>